

Ühe minuti õppimine

Nr 21

## OPERATSIOONIKS ETTEVALMISTUS

Kuidas saad ise kaasa aidata turvalisemale ja kiiremale taastumisele?



### Hoia oma tervis kontrolli all

- Hoia oma haigused (nt kõrge vererõhk, diabeet, astma/KOK) kontrolli all.
- Tarvita ravimeid vastavalt raviskeemile, vajadusel küsi nõu (pere)arstilt.
- Räägi oma haigustest ja ravimitest, võta **ravimite nimekiri** vastuvõtule kaasa. **NB!** Verevedeldajad ja kaalulangetus ravimid on **riskiravimid**.



### Kehalise valmisoleku tugevdamine

- **Liigu regulaarselt** - mõõdukas treening kiirendab taastumist
- **Tervislik (valgu-, vitamiinide rikas) toit** kiirendab haavade paranemist
- **Terved hambad** vähendavad põletiku riski (NB! kunstproteesiga OP)



### Valmistu teadlikult ja koos lähedastega

- Tunne huvi ravi- ja taastumisprotsessi kohta ning tutvu juhenditega.
- **Küsi julgelt!** Vajadusel kaasa pere ja tugivõrgustik.
- Mõtle läbi **operatsiooni järgne taastumine**: abivajadus, -vahendid, transport, valuvaigisti varu, kodune turvalisus kukkumise ennetamiseks.



### Ära tule operatsioonile haigena

- Köha, nohu, palaviku või kroonilise haiguse ägenemise korral teavita raviarsti esimesel võimalusel.



### Loobu kahjulikest harjumustest

- **Operatsioonipäeval ei tohi suitsetada!**
- Lõpeta või vähenda suitsetamist ja alkoholi tarbimist.
- Tule **tasuta** nõustamisele! Pöördu registratuur 5 või helista 617 2060. Saatekirja ei ole vaja!

### Söömise ja joomise reeglid operatsioonipäeval

Alates 6 tundi enne operatsiooni:

- ✗ Söömine
- ✗ Piimatooted ja viljalihaga mahlad
- ✓ Lisanditeta kohv või tee, selge mahl või vesi

Alates 2 tundi enne operatsiooni:

- ✗ Ei tohi juua ühtegi vedelikku

Tutvu lähemalt



Läbimõeldud ettevalmistus enne operatsiooni vähendab tüsistuste riski ja toetab taastumist